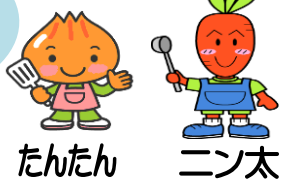


6月



令和5年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

# 給食だより

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail: kyusyoku@city.iwamizawa.lg.jp

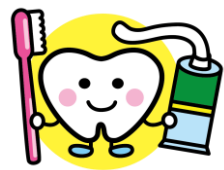
**食育目標**  
よくかんで食べよう

**給食目標**  
よくかんで食べよう

毎月、食育・給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひお子様と一緒に読んでください。

給食費は期日までの納入をおねがいします。  
給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

## よくかんで食べよう!



岩見沢市の学校給食では、6月を「かみかみ月間」としています。ごぼうやれんこんなどの根菜類や、厚めのお肉など、歯の生え変わり時期の低学年には厳しいこともありますが、丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

### 今月の注目メニュー



毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

今月は5月のメニューから紹介するよ!

#### ★かみかみ月間

今月の目標「よくかんで食べよう」にちなんで、かみごたえのある食品を多く取り入れています。いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう。

#### ★たんたんの日こんだて

Aコース8日(木)・Bコース9日(金)

今月は、「野菜のごま汁」の玉ねぎ、手造りみそ、「鮭フライ」のキタノカオリが岩見沢産の食材です。

### ニン太の レッツ COOKING♪

## 豚肉のBBQソースがけ

#### 材料(4人分)

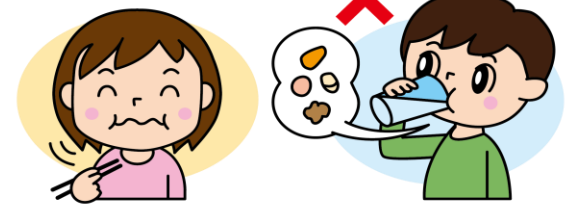
- 豚ロース 50g ...4切
- 酒 ...小さじ1
- キタノカオリ ...大さじ1
- でん粉 ...小さじ1
- 揚げ油 ...適量
- はちみつ ...小さじ1/2
- しょうゆ ...大さじ1と1/2
- にんにく ...少々
- しょうが ...少々
- レモン果汁 ...少々
- りんご ...1/4個
- テンメンジャン ...小さじ1
- コチュジャン ...大さじ1
- 白ワイン ...小さじ1

#### ～つくり方～

- ① 豚ロース肉に酒を振りかけ、キタノカオリとでん粉を合わせた粉をつけ、揚げる。
- ② りんごをおろす。(皮ごとすりおろすのがおすすめ!)
- ③ ★の調味料を煮て、BBQソースを作る。
- ④ 揚げた豚肉にBBQソースをかけてできあがり♪

### かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



### 5月の食に関する指導

- 5月15日 北真小1年生
- 5月15日 北村小1年生
- 5月18日 南小3年生
- 5月25日 第二小3年生
- 5月30日 中央小2年1組
- 5月31日 中央小2年2組



北真小1年生

北村小1年生